




スタジオプログラム

2017年
10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00	10:30-11:15 内容説明・動きの確認 OXIGENO30 〈西村〉	10:30-10:45 青竹ピクス15 〈山崎〉 11:00-11:15 adidasGYM&RUN15 〈山崎〉		10:30-11:00 UBOUND30 〈河岡〉	10:30-11:15 OXIGENO45 〈西村〉	10:30-11:15 内容説明・動きの確認 POWER30 〈石原〉	10:30-11:00 adidasGYM&RUN30 〈西村〉
12:00	11:30-11:45 青竹ピクス15 〈石原〉 12:00-12:15 adidasGYM&RUN15 〈石原〉	11:30-12:15 内容説明・動きの確認 OXIGENO30 〈西村〉		11:15-11:45 OXIGENO30 〈河岡〉 12:00-12:30 POWER30 〈石原〉	11:30-11:45 青竹ピクス15 〈山崎〉 12:00-12:15 adidasGYM&RUN15 〈山崎〉	11:30-12:15 内容説明・動きの確認 OXIGENO30 〈西村〉	11:15-11:30 青竹ピクス15 〈三島〉 11:45-12:15 UBOUND30 〈三島〉
13:00							
14:00	13:30-14:15 OXIGENO45 〈新田〉	13:30-14:15 POWER45 〈三島〉		13:30-13:45 青竹ピクス15 〈山崎〉 14:00-14:15 adidasGYM&RUN15 〈山崎〉	13:30-14:00 POWER30 〈石原〉	13:30-14:15 UBOUND45 〈石原〉	13:30-14:15 OXIGENO45 〈西村〉
15:00	14:30-15:15 内容説明・動きの確認 UBOUND30 〈石原〉	14:30-15:15 OXIGENO45 〈西村〉	定休日	14:30-15:15 内容説明・動きの確認 OXIGENO30 〈河岡〉	14:15-14:45 UBOUND30 〈河岡〉 15:00-15:30 OXIGENO30 〈西村〉	14:30-14:45 adidasGYM&RUN15 〈三島〉	14:30-15:15 内容説明・動きの確認 UBOUND30 〈河岡〉
16:00							
17:00		登録制火曜クラス 17:00-18:00 ジュニアダンススクール 〈MAJI〉			登録制金曜クラス 17:00-18:00 ジュニアダンススクール 〈MAJI〉		16:30-17:00 adidasGYM&RUN30 〈河岡〉
18:00						17:30-18:15 内容説明・動きの確認 UBOUND30 〈三島〉	17:15-18:00 POWER45 〈三島〉
19:00	18:30-19:15 内容説明・動きの確認 POWER30 〈三島〉	18:30-19:15 内容説明・動きの確認 OXIGENO30 〈河岡〉		18:30-19:15 内容説明・動きの確認 UBOUND30 〈三島〉	18:30-18:45 adidasGYM&RUN15 〈石原〉 19:00-19:30 UBOUND30 〈石原〉	18:30-19:15 OXIGENO45 〈河岡〉	
20:00	19:30-19:45 青竹ピクス15 〈三島〉 20:00-20:15 adidasGYM&RUN15 〈三島〉	19:30-20:15 内容説明・動きの確認 UBOUND30 〈河岡〉		19:30-20:15 POWER45 〈森田〉	19:45-20:15 OXIGENO30 〈河岡〉		

※すべてのプログラムは事前にご予約が必要です。専用ホームページよりお申し込みください。
※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。最新情報は専用ホームページよりご確認ください。

プログラム名	汗の量	シューズ	概説
青竹ピクス 【定員20名】	★	不要	青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。軽い運動、足のむくみや冷え症などの改善を目的としている方におすすめです。
OXIGENO ～オキシジェノ～ 【定員20名】	★	不要	ヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。柔軟性やバランス感覚の向上を目的としている方におすすめです。
adidasGYM&RUN 【定員20名】	★★	必要 	自分の体重で負荷をかけながら、同じ動作を繰り返すことで、走らなくても走れる脚をつくるプログラムです。脚力強化やお尻を中心とした下半身のシェイプアップを目的としている方におすすめです。
UBOUND ～ユーバウンド～ 【定員20名】	★★★	必要 	テンポの良い音楽に合わせて、不安定なトランポリンの弾力面で動くプログラムです。体幹(コア)の安定、心肺機能や下肢筋力の向上を目的としている方におすすめです。
POWER ～パワー～ 【定員20名】	★★★	必要 	重りを使った筋肉トレーニングやステップ台を使った有酸素運動を組み合わせたプログラムです。全身の筋力向上、体力向上、シェイプアップを目的としている方におすすめです。

